

<<亲爱的,我们可以不吵架>>

图书基本信息

书名：<<亲爱的,我们可以不吵架>>

13位ISBN编号：9787507534887

10位ISBN编号：750753488X

出版时间：2011-6

出版时间：华文出版社

作者：诺曼·怀特

页数：240

译者：蔺秀云 徐守森

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<亲爱的,我们可以不吵架>>

前言

## <<亲爱的,我们可以不吵架>>

### 内容概要

为什么他们彼此深爱却又矛盾不断？

为什么她喋喋不休而他却不知所云？

为什么他看重事实而她却关注感受？

男性和女性，因为相似而结婚，因为差异，他们又生活在一起。相似性让他/她们满足，而差异性则让他/她们彼此吸引。

最初是差异性让夫妻双方走到一起，然后还是差异性让夫妻之间拉开距离，但最终差异性却让夫妻之间彼此更加亲近。差异性首先会吸引夫妻双方，然后引发双方的不快，继而是遭遇挫折，然后会拨开迷雾见明月，最终将夫妻双方紧紧地连接在一起。

在这本给人以希望并充满实践指导性的书籍中，诺曼分享了夫妻沟通的十步骤，无论他们是刚结婚一年还是五十年。书中包含大量的示范性对话及对性别不同的阐释，并有适合夫妻的具有实践性的练习，这些都使本书成为对每一人都适用的书。

诺曼重点强调男性和女性的不同沟通方式是天生的，没有对错之分。但是为了享受完美的沟通，夫妻双方必须深入到对方的领地中，学习他们的语言。

《亲爱的，我们可以不吵架》语言幽默，穿插大量的真实案例，将是每一对恋人通向幸福美满婚姻的指南。它能让夫妻间的沟通更顺畅，让情侣间的关系更和谐。

诺曼·怀特博士在本书中将要阐述和表明的观点列举：

#### 1. 你会听爱人的话？

你知道听的确切含义么？

你知道倾听和聆听的区别吗？

如何听，爱人才会说；如何说，爱人才会听？

2. “我们根本没法沟通”、“离婚就离婚”、“要不就散伙”“你在说什么啊，我怎么听不懂呢！

”为什么类似的话从你深爱的他（她）那里脱口而出呢？

你们之间发生了什么？

你知道此时此刻，他（她）心里真正想的是什么呢？

他（她）为什么情绪如此激动？

该如何让他（她）心平气和地和你谈话呢？

#### 3. 每个男人都有秘密，为什么当老婆的总是最后一个才知道？

为何他总是沉默寡言，有心事也不愿说？

为何他看起来是那樣的闷闷不乐？

他为什么那么“闷”？

为何他明明有爱，却不愿意表达？

## <<亲爱的,我们可以不吵架>>

4. 她带给他的新鲜感为什么在结婚后就很快消失了呢？

婚后的爱情该如何保鲜？

怎么做才能让他像恋爱时那样爱你如生命、宠你如手心里的宝？

难道婚姻真是爱情的坟墓？

5. 她的思维和行为为什么总是发散？

她在情绪上为什么飘忽不定？

她在思想上为什么让人琢磨不透？

她为什么总是同时关注太多的事情？

并且无时无刻不在探索事物之间的各种可能性？

以及相互之间的关系？

她为什么不放过每一个蛛丝马迹？

6. 看电影的时候，他为什么总是沉浸在电影的情节里，甚至在猜想导演是如何拍摄出来的？

而她的心早就跑远了？

为什么他的注意力总是很集中，而她的思绪却很飘忽？

7. 为什么许多夫妻之间时常发生争吵，而有些夫妻之间却非常默契？

答案取决于他们之间沟通的方式。

不正确的沟通方式导致矛盾不断升级、猜疑日增，甚至导致婚姻走向解体；科学的沟通方式却能使婚姻更和谐，两个人之间的感情更亲密，即使偶尔有点小矛盾、小争执，也只是平淡生活的调味剂。

风雨过来，立马见到彩虹。

8. 为什么男人重视观点、看法，女人注意感受。

男人会常常问：你明白我说的意思吧。

女人会问：你理解我吗？

你了解我吗？

这就是观点与感受的区别！

9. 为什么有的人谈笑风生，让人如沐春风呢？

如何才能更有人缘？

如何让你与别人的谈话更有趣味性呢？

10. 她让他等5分钟，她去超市里买个东西，结果他却等了半个小时。

她为什么没有时间概念？

她是故意的吗？

或者说，这是一种什么样的心理？

11. 女人问：这件新衣服好看？

不错！

男人回答！

男人的回答为什么那么简短？

类似的问题还有很多，比如经典的：“我和你妈妈同时掉到水里了，你先救谁啊？”

## <<亲爱的,我们可以不吵架>>

” “你看我最近胖了吗？”

” “我和你前女友比起来，谁漂亮？”

” 你该怎么回答？

11. 男：今后多和你说细节，和你有眼神交流，多说话，词汇量要丰富，不要那么大声，也不要那么快。

女：今后我会简洁一点，最开始的时候就突出重点。

12. 不同年龄段夫妇的沟通之道：结婚17年了，争吵不断，为什么？

——从来没有接受彼此的性格差异，试图将对方改造成和自己一样，再就是没有学会使用对方的语言。

13. 结婚以后，女人还为什么喜欢和闺蜜煲电话粥呢？

14. 好象很多女人都有出声思考的习惯，这是为什么呢？  
也就是女人为什么显得那么唠叨？

15. 妻子们为什么不断重复，因为他们没有眼神交流？

恋爱的时候，因为眼神交流很多，最是那惊人一瞥，锁住了爱情。

所以说，眼神交流非常重要。

这也是女人们在婚后变得唠叨的原因。

男人啊，今后在和老婆说话的时候，一定要看着对方。

16. 男女聊天的时候，男性说话的时候，女人总是“恩，恩，恩”，男性误以为女方同意自己的观点，其实女方的意思是：仅仅只对谈话内容感兴趣，只为了维持相互间的交流。

同时，女方在说的时候，男方没有类似的言语回应，女方就会不满和失望，以为对方不关心自己或没有认真在听。

17. 男性的大脑VS女性的大脑

——你是左脑优势还是右脑优势？

性格差异的体现不光是坐脑右脑，本质上更是左脑优势还是右脑优势？

左脑优势者理性，右脑优势者感情！

18. 看电影的中途，遇到关键情节的时候，男人一般不会去上洗手间，因为他不希望错过精彩的镜头；而女人却愿意去洗手间，为什么呢？

因为在她的脑海里已经预想了故事情节的发展，好象接下来的镜头在她的大脑中已经上演了一样。

19. 男人为什么很少表露情绪、表达情感。

原因是什么？

20. 女人们最渴望的礼物——真正的亲密关系。

21. 我们常常给爱人贴上哪些标签？

22. 两性沟通还有哪些有害的思维问题：预设、过度概括化、夸大、绝望、消极的心态（对自己）等。

## <<亲爱的,我们可以不吵架>>

23. 对婚姻变化、进步和发展重要的一个因素就是宽恕。  
如果你给某人贴上了标签，你就很难宽恕他了。

24. 为了拥有持久的婚姻，第一步就是要找出你们在那些相处愉快的时间里各自都做了些什么。

25. 发展关爱行为：具体、明确，可以制作成卡片。  
如果爱我，就请亲亲我；如果爱我，就请抱抱我；列出你希望爱人为你做的关爱行为。  
请你每天至少为他（她）做两到三个积极的行为。

26. 沟通方式科学与否就好比殖民式旅行者和移民式的旅行者。  
两者的区别在于心态！  
殖民式旅行者和移民式的旅行者的心态就是一个是改变对方，一个是适应对方？  
请问：你是在主动适应，还努力改变对方呢？

27. 如何才能做到说爱人的话？  
主动一点，先去理解他（她）的需求，让他（她）对你作出积极回应！

28. 我们的爱人，是用来爱的。  
那些粗暴的，情绪化的、不直接的、不理智的、不宽容的方式，都不应该用到爱人身上。

## <<亲爱的,我们可以不吵架>>

### 作者简介

H. 诺曼·怀特 (H.NORMAN.WRIGHT)

全球著名婚恋情感专家、超级演说家、畅销书作家，美国最著名的心理咨询专家，被公认为美国最值得信赖的家庭婚姻顾问专家，曾任BIOLA大学教授，婚姻、家庭与儿童辅导研究院院长。

曾出版关于家庭、婚姻与人际关系的书60多种，其中《亲爱的，我们可以不吵架》长期处于亚马逊、《纽约时报》等畅销书排行榜前10名，被译成多种文字，深受全世界的读者喜爱。与妻子乔伊斯伉俪四十多年，现居美国南加州。

《亲爱的，我们可以不吵架》在世界各个年龄层的情侣和夫妻之间产生了巨大影响，被公认为是走向和谐婚姻的“沟通圣经”。全球狂销近1000万册。

## <<亲爱的,我们可以不吵架>>

### 书籍目录

关于本书的精彩书评

编辑推荐通向幸福美满婚姻的指南

推荐序1

推荐序2

推荐序3

1 你们的沟通风格一致吗？

遇见弗雷德和雪莉

商战及家庭中的沟通障碍

沟通和外语

2 你想说什么？

清晰沟通的规则

非言语沟通

3 怎样了解他人的表达方法？

建立沟通

拒绝接触

外国人联盟

相互理解

细节：太多或太少？

4 学习爱人的语言

学习他人的沟通规则

建立咨访关系

映照他人的行为

映照他人的语言

有意识地沟通

5 我的爱人来自哪个星球？

《星际迷航》中的夫妻

保持弹性

问题解决风格

基本信息

在差异中成长

6 谁在听？

倾听的含义

集中注意力

非言语信息和言语信息冲突

非言语表达的力量

我们为什么要倾听？

暂停按钮

7 男人来自火星，女人来自金星



## <<亲爱的,我们可以不吵架>>

必然的差异

女性眼中的男性

男性眼中的女性

性别没有对错之分

右脑vs左脑

优势脑

大脑平等

意大利面和华夫饼混合

更多性别差异

差异导致冲突

男性为什么冷漠？

性别语言和性别调节

女性语言和男性语言

8 转变沟通方式，建立连接

三种学习风格

学会辨别风格

婚姻外的翻译

风格冲突

调整表达

9 情绪：它们出现在哪儿？

大脑差异

情绪化，是好是坏？

如何感受情绪？

男性情绪的关键

自如地表达情绪

女性应该如何向男性表达情绪

情绪是朋友

有关情绪的词语

10 思维风暴

内心想法必然会表现出来

选择反应方式

信念的绊脚石

绝望阻碍信念

更多失败主义思维

标签：错误的绝对真理

避免有害的表述和思维

挑战消极面

11 婚姻尽在掌握中

选择甜蜜的生活

什么对你的婚姻有效？

摒弃无能感，拥抱希望

强调积极面

<<亲爱的,我们可以不吵架>>

后记 在婚姻的道路上走得更坚实

## &lt;&lt;亲爱的,我们可以不吵架&gt;&gt;

## 章节摘录

发展关爱行为在过去多年的咨询及研讨会经历中,我都提倡夫妻使用一种模式来增加积极行为,以前我也在公开场合或书中谈及过这一模式,我把它称之为关爱行为或简爱行为。

问每个人这样的问题:“你想要我做什么来表达对你的关爱?”

”答案必然是积极而具体的,有时甚至是在日常生活中体现出来的。

这一行为的目的是为了增加积极行为,而不是减少消极行为。

“请以拥抱或亲吻的方式迎接我”就是积极的。

“不要不理我”则很消极。

“回家后请你把孩子们的自行车靠着车库的墙放整齐”是一个相当具体的行为要求,比起“请训练孩子们将自行车放在合适的位置”要好很多。

晚饭后,特德(Ted)希望苏坐在他身边一起看新闻,这个行为要求很积极,也很具体,这样的要求比“不要总是心事重重的,还离那么远”更恰当(后者是否定的,也过于笼统)。

早晨分别的时候,苏希望特德跟她吻别。

这是积极具体的要求,而如果她说“不要这么疏远和冷漠”,情况是完全不同的(后者是否定的,也过于笼统)。

如果要回答“你想要我做什么来表达对你的关爱”这一问题,你可以先写下答案,这样可以避免发出模糊的行为指令。

这种细微的简爱行为一定不能与过去的冲突有关,你提出的行为要求一定不能是过去的某些指令。

也就是说,请求对方表达的关爱行为一定不能和你们过去争吵过的任何主题相关。

再一次申明,你要求的行为应该是日常生活中可以实现的行为。

当然,提出的要求最好不那么宏大,细微的要求更容易做到。

当你提要求时,尽可能地考虑到这个要求是你的爱人可以完成的。

此外,你也不能以此为契机而提出一些利用爱人的要求,这样的要求肯定会出问题。

例如,如果要求都是任务导向的,如“洗车”,“倒垃圾”,“清扫野营车”,“在我到家之前将家里打扫干净,碗碟清洗干净”,这样的要求就没有反映出亲密关系,也无法培养相互之间的关爱。

比较好的要求是:“问问我有关新工作的情况,它让我很兴奋”、“关上灯,让我们手拉手地坐着,聊聊天”或“帮我捶捶背”。

”每个人都列出希望对方做的事情列表,其中应该包括15到18条行为要求。

尽可能地多列一些,以此激发双方更大的兴趣,也让这一过程进行更顺利。

当相互交换列表后,唯一要做的讨论就是澄清行为要求的内容。

现在,你的任务就是每天完成爱人列表中至少两个行为要求,无论他(她)是否会按照你的列表要求给你积极的行为反应。

下面列出的关爱行为,你可以用到自己的列表中去:1、早上醒来后向我问好并亲吻我。

2、每天跟我道“晚安”。

3、偶尔给我买一束花。

4、白天的时候给我打个电话,问问我的情况。

5、关上灯,点上蜡烛,来个烛光晚餐。

6、看电视的时候搂着我。

7、给我留一个令人欣喜的便条。

8、孩子们不在家的时候和我一起洗浴。

9、上班临走前,亲吻或抚摸我。

10、告诉我你当天的最佳体验。

11、在公共场合跟我拉手。

12、告诉我我很出色。

13、在孩子们面前表扬我。

14、询问我是怎样为你祈祷的。

## <<亲爱的,我们可以不吵架>>

你要求爱人为你做的许多关爱行为也许看上去很琐碎,有些微不足道,有些甚至会让你觉得尴尬,因为最开始做的时候的确感觉有些刻意。

这都没关系,这些细微的行为其实可以为你们的关系确定基调,它们是良好婚姻的基石,不仅建立了积极预期的良好氛围,也改变了你们的消极思维心态。

当这个列表中的行为都完成后,你们可以相互交换列表,一起讨论请求对方做的这些关爱行为。

请记住:要毫不犹豫地告诉爱人你是多么渴望他(她)为你做这些行为,例如:“特德,还记得我们刚结婚时的情况吗,你经常会给我买一束花?”

当我在门口迎接你的时候,你就会把花送给我,然后再亲吻我。

这让我觉得自己倍受你的简爱。

”在讨论的过程中,很可能你们都会想出更多希望对方为自己做的行为,如果有,你们可以添加到列表当中来,而且越多越好,但是最好要保证两个人的列表项目相差不大。

这一方法背后的基本原则是:如果夫妻双方增加了对彼此的积极行为,他们最终将冰释前嫌,并减少消极行为。

采取积极行动的结果就是它能征服消极行为,此外,表达关爱行为能塑造夫妻给予积极回应的习惯,同时也能树立爱的感觉。

因此,请你每天至少为爱人做两到三个积极的行为。

账户中有多少“存款”?

下面的概念将会以另一种方式来阐明关系。

经常用来描述夫妻关系的一个比喻就是银行储蓄账户。

账户有很多种,我们要说的这种账户叫做关系储蓄账户。

像所有的储蓄账户一样,关系储蓄账户也会因为你的储存而见涨。

你的储存可以是某些话、行为或一份充满爱的礼物。

取款的方式也会各种各样,轻微的冲突可能会取小额款项,而一个大的冒犯则可能会将账户掏空。

反驳肯定是取款的一种方式,防御也是。

当你开始用这样的方式思考你和爱人间的关系时,你就会更加意识到储存的重要性并试图储存,也能意识到什么情况会导致取款。

自然而然,当收支之间的平衡越好,关系也就越健康。

就像是银行账户一样,在关系储蓄账户中也是储备越充分越好。

不幸的是,许多夫妻的关系储蓄账户都处于支出大于收入的不平衡状态。

在关系储蓄账户中,有两种流通货币,分别是夫妻双方的。

两人的货币也许有不同的价值,并且每天都会波动。

在这种账户中还有一个不同点,那就是由行为接收者决定了存款和取款的值。

如果账户中余额较大,一些小金额取款就不会影响到账户稳定。

但是如果账户余额较小或总是在0附近徘徊,那么小金额取款也会导致账户的稳定情况。

理想的情况是保证往账户中存款时额度较大,而取款时额度较小。

同时,夫妻双方都需要明确告知对方自己认为哪些行为是存款,哪些是取款。

对你来说什么行为相当于存款?

你的爱人呢?

哪些行为对你来说是取款?

你的爱人又怎样呢?

如果你们能澄清这些概念,我想一定对你们有帮助。

有时,我发现夫妻们想要做一些合理的改变,但是一开始会觉得达不到。

然而,经过长期的坚持,他们能做到。

但是,如果一开始就努力去尝试达不到的目标可能会让他们感到失望。

因此,更好地方式是,先完成一些较小的可以达到的目标,最终再实现大的改变。

逐步地实现小目标也许可以解决大问题。

因此,在开始的时候,最好是做一些可以实现的事情,而不是去做那些遥不可及的事情。

## <<亲爱的,我们可以不吵架>>

打破恶性循环下面的这个例子讲述了婚姻咨询师经常帮助夫妇打破恶性循环的一种方法,你也可以用这种方法来打破自己某种思维怪圈。

它不是让你忽视不良行为,而是确保你不再强化它。

如果你寻求了婚姻咨询师的帮助,那么咨询师应该要在咨询中贯彻这种方法,但是最好是夫妻双方合作使用这种方法,这样效果会更好。

该方法的第一步就是双方都同意对写下来或说出来的任何东西保持开放。

第二步就是双方都写下希望对方改变的三个问题行为,列出的问题要按从一到三排序,表明问题的重要程度。

第三步列出你对这些行为的反应,这是解决问题的最重要环节。

最后一步就是列出你期望爱人表现出的积极行为。

下面是一个妻子的列表:1、我希望爱人改变的问题行为A. 我不喜欢他总是抱怨,他几乎对所有事情都抱怨。

B. 我不喜欢他总是将自己的观点和愿望强加于我,他总是想按照他的期望来塑造我。

C. 我不喜欢他从来不无条件赞美我。

2、我对这些行为的反应A. 我告诉他有些事情就是那样的,他根本就没有办法改变。

我更经常的反应是:不说话,只是把这种想法放在心里。

B. 我经常被他这种方式伤害到,有时会生气,所以会说一些伤害他的话。

我也跟他说过抱歉,我不能做到他希望的那样。

C. 对此我经常都是沉默——只是把不满放在心里。

有些认识可能会真正帮助我。

3、期望爱人表现出的积极行为A. 当他能对我们都可以做的事情感到兴奋时,我觉得会很好。

B. 我很喜欢他当着别人的面赞美我。

C. 如果他愿意洗碗,我会很感激。

下面是丈夫的列表:1、我希望爱人改变的问题行为A. 她没有性欲望。

我们亲吻的时候她竟然笑——这表示她根本没有兴趣。

B. 当我跟她谈话时,她会走开。

她总是让我闭嘴。

C. 她花很少的时间跟我一起做一些事情,比如收拾东西,洗浴,做一些临时的工作等。

2、我对这些行为的反应A. 我的第一反应就是亲吻她,当我发现她不在状态时,我就停下来。

我努力推动她明显会惹恼她。

B. 我经常会觉得抓狂,并且反复说同一件事以确保她能理解。

C. 我经常坐在那儿,有时我也跟她说一说。

这让我感觉她把家务看得比我更重要。

3、期望爱人表现出的积极行为A. 她是一个好厨师。

B. 她毫无怨言地工作。

C. 保持家里整洁。

D. 做个好妈妈。

E. 非常有条理。

F. 独立。

G. 对很多事情有所思考。

接下来的步骤和大家预料的大不相同。

它要求对列表中第三号问题,也就是危害最小的问题进行为期一周的记录,主要记录其发生的次数。

记录的目的是为了谴责爱人,而是促进你们两人更清楚地意识到问题,看到自己是如何对这一行为进行强化的。

我们从危害最小的问题行为开始,是因为对于简单的问题,双方更容易达成一致的解决方法。

这样就能帮助夫妻更顺利地解决更严重的问题。

消除问题的方法就是取代强化问题的行为,增加爱人期望的行为。

## <<亲爱的,我们可以不吵架>>

有些人口头上会承诺不再以原来的方式强化问题行为，但是他们仍然让问题继续。

当然，这需要一些耐心和承诺，但是，这种方法的确是有效的。

愚蠢的问题小时候我们常常会 and 兄弟姐妹吵架，这时父母会走进房间阻止我们吵架，你还记得当时你们会说什么吗？

现在的孩子在这种情况下会说什么？

“是他（她）先开始的。

”这种情况在我们生活中仍在继续。

当我们和爱人产生不一致时，我们都可能会说：“是你先挑头的！”

”如果让我们描述这些争吵的情况，我们经常会说：“为什么你总是要挑起争端？”

”这就是争吵性语言。

曾经说过这些吗？

听到过吗？

“为什么”其实是表达问题的最糟糕的词语，它会直逼对方进入防御反应。

即使是对方知道“为什么”的答案（不过经常是不知道），他会愿意告诉你原因吗？

此外，“总是”也是一个火药味十足的词语，它极具煽动性。

它也会引起对方的防御性姿态和反应。

“必须”也蕴藏着谴责的意思，此时，你大概对问题的不良描述有了初步的了解。

我想没有人会承认是自己挑起了争端，此外，不管是谁发起的争端，如果另外一方完全不加入战斗，争端会持续吗？

那也不可能。

如果你更关注争端是如何结束的，而不强调谁挑起了争端，那会怎样？

当你关注到争端是如何结束的时候，你就会发现一些解决问题的方法，这些方法在下次争端发生时可以使用，甚至也可能降低双方的意见不一致。

一定要从问题解决和成功中学习经验教训，就像很多人经常说的那样：我看到了你的观点。

我想我从来没有考虑过那个问题。

以前我从来没这么考虑过。

我想我明白了。

你是对的。

我愿意试一试。

从生活中的危机和丧失中我学到了一点：当人们恢复后，他们最终总是能从痛苦和伤害中发现积极和有益的事情。

有时，人们需要花费好几个月时间才能得以恢复。

在婚姻的冲突和斗争中，我想恢复会更快。

原因是我们往往不是去找寻冲突。

当问题出来后，我们并不是去寻找消极的结果，而是更多地去寻找建设性的解决方法，这种方法只是隐藏了或者被掩盖了。

一些夫妇有如下发现：当我们经历一个问题或一次冲突后，我们会对彼此更耐心。

我花了不少时间才学会从她的角度看问题，我认为唯一的学习方法就是我们的争吵。

我不喜欢生气，但是当我不让情绪积累起来时，感觉会更好。

那个时候真的让人觉得沮丧，但是那之后我们确实变得更亲密了。

意外的力量另外一个能给婚姻关系带来积极力量的方法就是做一些令爱人感到意外的事情。

也就是说，做一些和平常你经常做，但是又没效果的那些事情完全不一样的事情。

这个方法是我读研究生时从一本书里学到的。

作者在阐述教养孩子时提到了这一方法。

因为那时我是一名青少年工作者，所以我就想是不是我可以用它来对付青少年——尤其是在大型会议上。

既然我们都是具有预见性的，我就开始思考，当孩子们调皮捣蛋的时候，我经常是怎么应付的？

## &lt;&lt;亲爱的,我们可以不吵架&gt;&gt;

他们会期望我怎么做出回应？

一旦我想到了这个，我就会故意做出一些不同的行为。

因为他们并没有预料到，所以也就不会对此抵抗。

我发现这种方法很管用，后来我就想，在婚姻咨询中是否也可以让有矛盾的夫妻们试试这种方法，经过实验，我发现这种方法效果不错。

有些夫妻也能将这一方法运用得恰到好处，下面就是一些我见过的例子：有一位妻子，发现劝告丈夫不要生气并让他平静下来根本不起作用，所以她反其道而行之，建议丈夫可以大发雷霆并高声叫嚷。她把两把椅子放到一起，并对丈夫说：“我们坐下来，然后你怎么舒服怎么来。

”这种方法很有意思，结果丈夫竟然平静地坐了下来。

一位丈夫由于堵车回家晚了，妻子抱怨他应该打个电话，他没有厉声回敬妻子，而是跟妻子说了“对不起”后给她放了堵车过程中的录音：全部是堵车的噪音，并且每隔五分钟录下了自己的位置并报告了车流运行情况。

他们之间完全没有争吵，在第二次出现这种情况时，妻子的反应也完全不同。

一位丈夫常常大声咆哮，这一次，妻子并没有直接指出来丈夫的这种为（因为他总是否认），而是平静地打开了录音机。

这招真的很有用，丈夫的咆哮停止了。

这种方法不仅在当时起到了效果，而且在后来，当丈夫再次想咆哮时，他看到录音机就停了下来。

我还遇到过一个有点幽默的故事，一位丈夫告诉我他非常讨厌每天晚上回家时都是老样子，所以他回家时会想方设法以不同的方式和家人问好。

有一天，他说要从狗洞里爬进屋，让大家惊讶一番。

使用这种方法，他的确可能让大家惊讶，但是真要是那样，他一定会在爬的过程中弄得精疲力竭！

一个非常善于使用这种方法的治疗师也分享了她自己的家庭经历：在后续危机发生时，知道某一个方法完全失效其实不会对我的行为选择有任何影响。

我发现这一方法其实很偶然，大家可以看看那天晚上我们家的晚餐时间具体发生了什么情况。

因为我很少准备晚餐（我先生称得上是大厨），因此，当我准备晚餐时，就非常希望能准时就餐。

尽管我丈夫总是会很体贴地告诉我他的时间安排，但是偶尔他也会忘记，那天他比平常晚回家，而且还不给我电话。

因此，还是有可能很凑巧发生这种情况：我准备好了晚餐，他却晚回家。

当这种情况发生时，事情的发展往往都是一个模式。

在他走进家门前的时间里，我都非常想请当地的警察将他抓捕回来。

晚餐准备好了，我就嘟哝着抱怨菜凉了。

我建议女儿不等爸爸了，趁食物还热我们先吃，她感受到了我的不耐烦。

后来，门开了，我知道他回来了，所以心里就在仔细盘算着要如何发泄我的怨恨——我要在他问我“怎么了”的时候将怒火静静地全盘倒出来，让他吃不了兜着走！

当他走进家门时，他像往常一样跟我们问候，然后自己坐了下来，赞美着我做的晚餐味道很香。

然后他坦诚地问我：“你怎么了？”

”此时，我立即抓住机会牢骚了一通。

他保护着自己并指责我不理性。

事情显然在恶化，我之前计划的攻击行为根本没有效果。

其实，我知道这种方法不会起作用，但是还是不自觉地就选择了这种行为。

但是，有一天晚上情况却不一样了。

那次情况也差不多，我准备好了晚餐后，他大约晚了三十分钟才回家。

同样，我又在脑子里复演如何发泄的情节。

他像往常一样走进家门，和我们打招呼，坐下来然后开始吃饭。

好几分钟过去后，他仍然没有问我“怎么了”。

我想大概他是饿了，再一次，我确认自己要开始对他进行攻击了。

这时，他转向了女儿，并问她今天在学校过得怎样。

## <<亲爱的,我们可以不吵架>>

女儿一直描述自己在学校的情况，大约花了十分钟，期间她还运用了我从未听她说过的长句。

我想她大概不会停下来。

毕竟我还在等着丈夫让我爆发。

当女儿说完后，我丈夫仍然没有理睬我，反而开始跟女儿聊起了他工作中的一些琐事。

女儿听得非常认真，不时礼貌地给予回应。

此时，我内心的怒火不断堆积，心里想：“他今天哪根筋搭错了，怎么还不给我机会发泄呢？”

我继续等待，但是我发现自己开始慢慢地变得对他们的谈话有了兴趣，而且毫无意识地，我自己也加入了他们的讨论，晚餐的后半段我们都很愉快。

当我意识到这个情况后，我就问丈夫为什么他会跟女儿聊天而不询问我为什么沉默。

他回答说：“你总是告诉你的来访者，在遇到困难的时候要采取些不同于往常的方法，可是你自己从来不这么做。

我想我应该给你一个警示。

”真的很可笑，当时我就有点搬起石头砸自己的脚的感觉。



<<亲爱的,我们可以不吵架>>

后记

<<亲爱的,我们可以不吵架>>

媒体关注与评论

## <<亲爱的,我们可以不吵架>>

### 编辑推荐

《亲爱的,我们可以不吵架》编辑推荐：风靡全世界的情感圣经，送给爱人的最佳礼物。最经典的两性沟通圣经 最实用的婚姻分析宝典。

<<亲爱的,我们可以不吵架>>

名人推荐

<<亲爱的,我们可以不吵架>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>